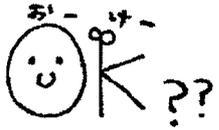


ほんだお19月

生活リズムを 学校モードに… スITCHの

きりかえは 

9月2日、元気な笑顔で登校してきたみなさん。
夏休みがとても楽しかったようですね。

さて、学校がスタートして1週間がたちますが
夏休みモードから学校モードへと体の切りかえは
もうできていますか? 『よくねる』『よく食べる』
『よく運動する』を心がけて、早く学校モードに
もどしていきましょう。



もうすぐ運動会練習も始まります。体調管理をしっかりしていきましょう。

9月身体測定

結果発表!!



4月の平均と
9月の平均を
くらべてみました!!

3日から6日にかけて、身体測定をやり
ました。みなさん、夏休みの間にずいぶん
と大きくなりましたね。

次の測定は来年1月です。みなさんの
成長が楽しみです!

<1ねんせい>				<2年生>				<3年生>			
男子	4月	9月	プラス	男子	4月	9月	プラス	男子	4月	9月	プラス
身長	116.4	→ 119.3	2.9cm	身長	122.7	→ 125.5	2.8cm	身長	130.8	→ 133.4	2.6cm
体重	21.1	→ 22.1	1.0kg	体重	24.2	→ 25.6	1.4kg	体重	28.9	→ 30.5	1.6kg
女子	4月	9月		女子	4月	9月		女子	4月	9月	
身長	117.1	→ 120.1	3.0cm	身長	123.4	→ 126.2	2.8cm	身長	127.0	→ 129.6	2.6cm
体重	20.9	→ 21.9	1.0kg	体重	23.6	→ 24.9	1.3kg	体重	26.2	→ 27.6	1.4kg
<4年生>				<5年生>				<6年生>			
男子	4月	9月	プラス	男子	4月	9月	プラス	男子	4月	9月	プラス
身長	135.4	→ 137.4	2.0cm	身長	140.7	→ 142.8	2.1cm	身長	147.9	→ 151.7	3.8cm
体重	31.6	→ 33.3	1.7kg	体重	34.9	→ 37.3	2.4kg	体重	40.3	→ 42.7	2.4kg
女子	4月	9月		女子	4月	9月		女子	4月	9月	
身長	134.3	→ 136.8	2.5cm	身長	140.3	→ 144.2	3.9cm	身長	146.3	→ 148.8	2.5cm
体重	30.2	→ 31.9	1.7kg	体重	32.9	→ 34.8	1.9kg	体重	37.7	→ 39.5	1.8kg



9月9日は...

救急の日



すり傷



水道水で傷口を
しっかり洗いましょう!!
血がたくさん出ているときは
ガーゼやバンソウコウを
はります。

すぐに石けんと水で

洗いましょう!!

虫に刺された

洗ったあと、虫さされの薬を
ぬります。かゆくても、かくとはれて
しまうので、冷やしましょう。

けがをしたら どうする?

ねんざ だま つきゆび

とにかく休むこと!!

そしてすぐに冷やしましょう。
はれや変形がひどいときには
すぐに病院へ
行きましょう。



鼻血

鼻をつまんで

下をむきましょう!!

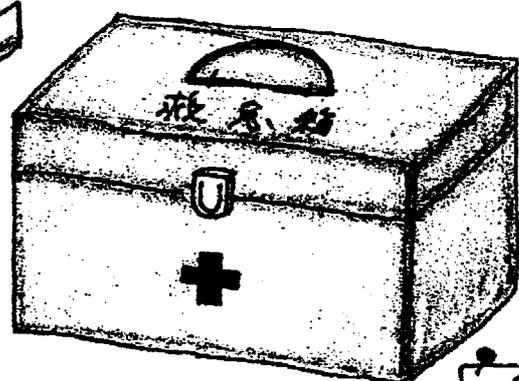
鼻血が出ている方の小鼻の
ちんと上をおさえます。
なかなか止まらないときは
冷やしたりしましょう。



☆ おうちの人といっしょに救急箱の中身をチェックしましょう ☆

そろえておきたいもの

- ばんそうこう
- ガーゼ
- 包帯
- はさみ
- 体温計
- つめきり



あると便利なもの

- ピンセット
- 医療テープ
- 毛ぬき
- 脱脂綿
- 綿棒
- 三角布

くすり

- 消毒薬
- 解熱薬
- きずぐすり
- 胃腸薬
- 頭痛薬
- 下痢止め
- かゆみ止め (虫さされ)
- その他

使用期限は
大丈夫ですか?

救急箱を使うときは
おうちの人に
相談しましょう。